

Doekenwerk

Doekenwerk is een zachte, voedende en kalmerende manier van bewogen worden, waarbij je lichaam in een doek wordt gedragen, gewiegd, geschud, gestrekt en omhult. Voor het systeem is het als een diepwerkende massage, zonder directe aanraking. Je draagt hierbij makkelijk zittende kleding.

De methode is een combinatie van traditioneel Rebozo-doekenwerk uit Zuid-Amerika en doekenmethoden uit Indonesië.

Het gedragen worden, de ritmische bewegingen en de omhulling geven het lichaam een gevoel van veiligheid, waardoor ontspanning toeneemt en het zenuwstelsel zich kan reguleren. Het is een manier om je systeem van alertheid naar ontspanning te brengen.

Werkwijze

Liggend op een zachte ondergrond word je met behulp van een doek van enkels tot kruin bewogen. Dit geeft een gevoel van veiligheid, koestering, geborgenheid en diepe ontspanning.

Closing the Bones

Afrondend kan er een eenvoudige vorm van een Closing-the-Bones-ritueel zijn: een aardende en helende manier van wikkelen, bakenen en sluiten van het lichaam tijdens of na een intensieve periode of overgangsfase in je leven.

Doekenwerk kan worden ingezet als een losstaande sessie of als onderdeel van een **TRE™** of **Ademtherapie** sessie.

Losstaande sessie

In een sessie kunnen we het complete doekenwerk volgen: van wiegende bewegingen tot bakenen en decompressie.

Aan het eind is er tijd om een poosje in stilte liggend aanwezig te zijn en de ervaring diep in je lichaam te laten landen. Daarna is er ruimte om iets van je ervaring en inzichten te delen als je dat wilt.

Het is een prachtige sessie om te ondergaan na intensieve periodes, levensveranderingen, herstel of (rouw)verwerking, en wanneer je de balans in je lichaam wilt herstellen.

Mogelijke effecten

Je kan doekenwerk ervaren als een zachte, transformerende reis;

Het geeft diepe ontspanning en rust;

Het reguleert stress- en hormoonsystemen;

Het stimuleert de aanmaak van oxytocine en endorfine ('feel good'-hormonen);

Het zorgt voor een betere doorbloeding en lymfedrainage;

Het geeft ontspanning van fascia, spieren en het bekkengebied;

Het vergroot gronding en lichaamsbewustzijn;

Het brengt energie in beweging en geeft helderheid;

Het geeft ruimte om gebeurtenissen te verwerken, af te ronden en te integreren.